

ごはんのおやき



1 人分の栄養価

エネルギー	76kcal	カルシウム	110mg
たんぱく質	5.4 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	1.4 g		

一口メモ

おやきの中ににんじんや小松菜などの緑黄色野菜を入れるとビタミンA、食物繊維などの栄養価が上がります。

材料（4 人分）

品名	量	下準備
ごはん	100 g	細かくきざむ
ひじき（干）	1 g	
さくらえび（干）	大さじ4	
卵	1 個	
しょうゆ	小さじ2	

作り方

- ① ひじきを水でもどし、熱湯をかけ水気を切ってから1 cmに切る。
- ② ごはんに、ひじきとさくらえび、溶き卵を加えて混ぜ、せんべい型にのばす。
- ③ ホットプレートで焼く。
- ④ できあがりにしょうゆを塗る。